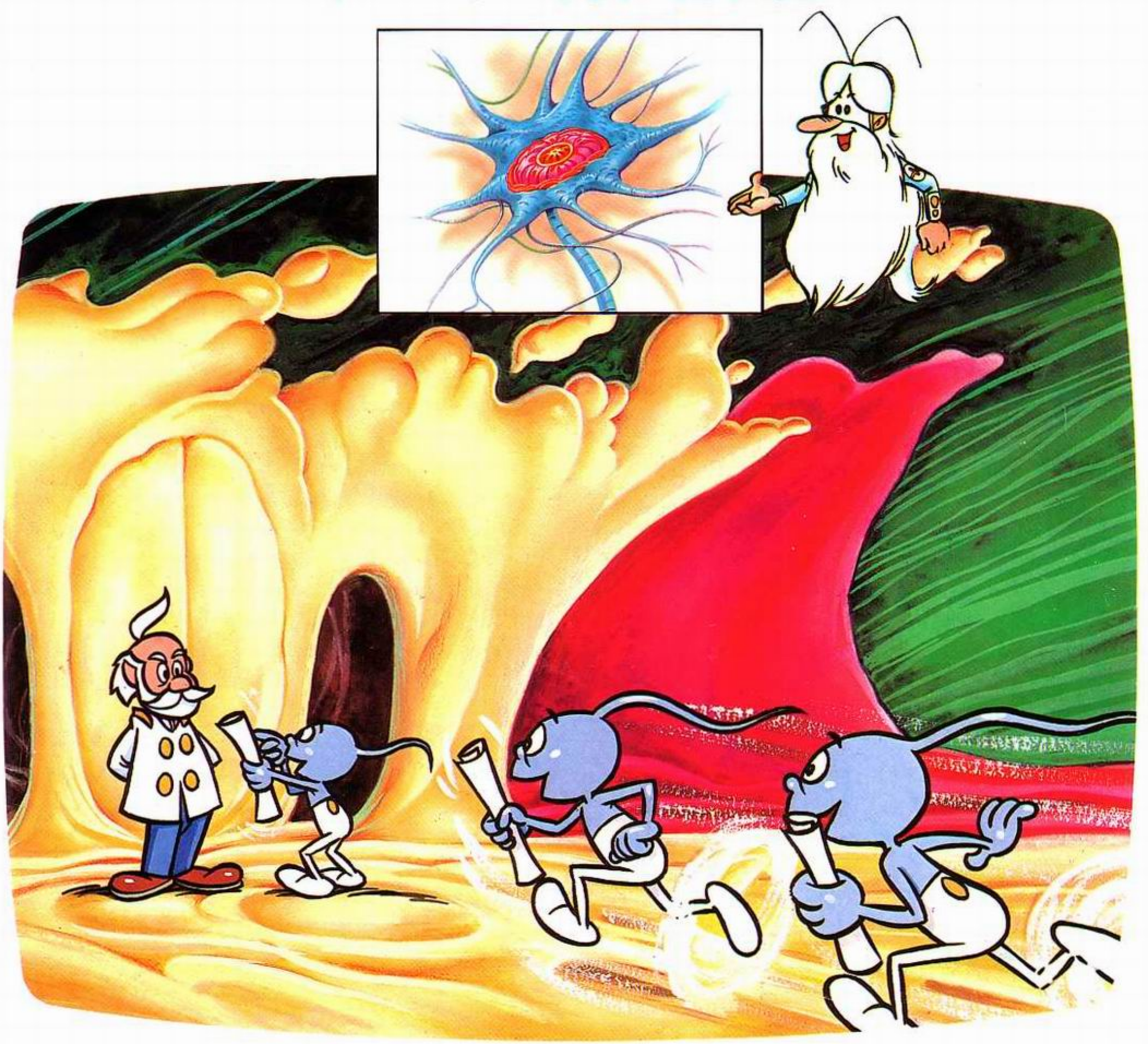
Le corps humain

il était une fois la Vie

43

La vie mentale 2



HACHETTE-FABBRI

MAESTRO : Notre vieil ami est le savant et distrait chef d'une cellule. Il est aussi, grandeur nature, le bon médecin qui prodigue conseils et soins aux jeunes garnements imprudents.

PIERRETTE : Maman Pierrette, grandeur nature. Toujours présente pour réconforter et soigner quand un des enfants attrape bobo ou maladie.

LE TEIGNEUX : Méchant chef des microbes ou bactéries diverses. L'ennemi traditionnel de Petit Gros.

LE NABOT : Chef virus et virus lui-même. Insidieux, sournois. Le plus dangereux ennemi du corps humain... et de nos amis.

PSI : Globule blanc lymphocyte. Lieutenant de police et adjointe de Pierrot. Sa subtilité, quand il s'agira de déjouer les ruses des virus envahisseurs nous rendra bien des services.

PIERROT : Globule blanc lymphocyte et Capitaine de la Police du corps. Il se déplace dans une capsule spatiale. Les lymphocytes sécrètent des jets de toxines et éjectent des bataillons d'anticorps.

IL ÉTAIT UNE FOIS...

Vous connaissez tous Pierrot, Psi et Maestro sans oublier tous leurs compagnons. Vous avez suivi avec passion leurs exploits dans "Il était une fois l'homme" et "Il était une fois l'espace."

Aujourd'hui, Albert BARILLÉ leur fait vivre de nouvelles aventures dans le domaine de l'infiniment petit, au cœur même du corps humain, de ses organes, de leurs cellules, là où s'élabore, où s'entretient la vie.

Vous revivrez, en lisant ces albums, tous les instants passés à regarder l'émission de télévision "Il était une fois la vie."

Vous pourrez ainsi comprendre, encore plus facilement, comment fonctionne cette merveilleuse machine qu'est le corps humain et surprendre par votre culture scientifique vos parents et amis.

Une fois de plus, Albert BARILLÉ aura su, tout en nous émerveillant, enrichir notre esprit par de nouvelles connaissances.

Les albums parus peuvent être obtenus chez tous les marchands de journaux, ou, à défaut, chez l'éditeur, au prix en vigueur au moment de la commande.
Ils resteront disponibles pendant six mois après la parution du dernier numéro de la série.

Pour compléter votre collection ou pour vous abonner, écrivez :

- en FRANCE, à ÉDITIONS FABBRI :
  115, rue du Temple - 75139 Paris Cedex 03.
- en BELGIQUE, à AMP :
  MCE, Boîte Postale N° 4, 1610 RUISBROEK.
- en SUISSE, à NAVILLE :
  Rue Lévrier 5-7, 1201 GENÈVE.
- au CANADA, à L.M.P.I. :
  4001, Bd Robert, MONTRÉAL (QUÉBEC) - CANADA H124M8.

Auteur : Équipe Multilibro S.A. Réalisation et coordination technique : Multilibro S.A. Illustrations : Beaumont - Graphisme : Jean Barbaud
Décor : Claude Lambert

© Procidis. Albert Barillé

© Sogemo : pour adaptation et réalisation en langue française 1990.

Imprimé en France

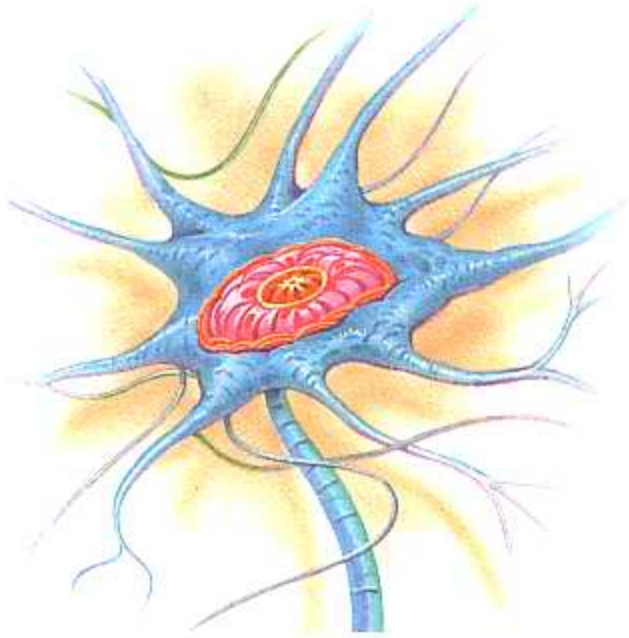
Dépôt légal : 1er trimestre 1991.

ISBN : 2-87787-088-X

Le corps humain

il était une fois la Vie

D'après la série télévisée de
Albert BARILLÉ
7 d'or de la meilleure émission jeunesse



La vie mentale 2

Tome 43

HACHETTE-FABBRI

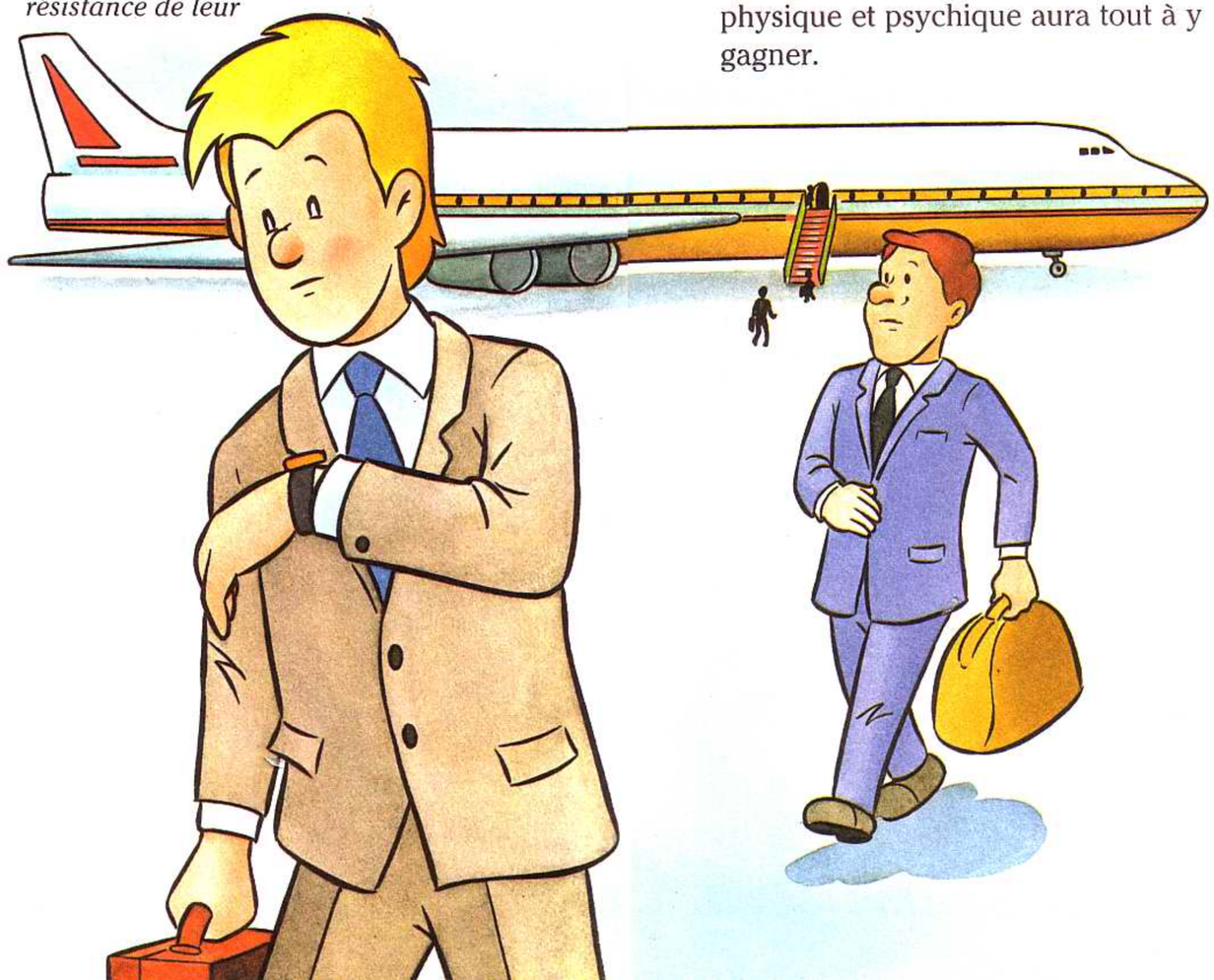
Les problèmes du système nerveux

Il ne supporte rien !

Le rythme de vie actuel exige un système nerveux plus solide que jamais. En effet, notre vie est beaucoup plus agitée que celle des générations passées : les voyages en avion, la course pour arriver à temps au travail, l'angoisse permanente pour parvenir à une meilleure qualité de vie, une grande *compétitivité (1)*, dans tous les domaines d'activité, etc., sont des facteurs que nos grands-parents ne connaissaient pas, et qui représentent sans aucun doute une menace constante pour le bon équilibre de notre système nerveux. A ces circonstances qui, au fond, ont une importance très relative, s'ajoute le fait que l'homme demeure confronté aux grands problèmes qui préoccupent l'humanité depuis toujours : la lutte contre la maladie, la peur de la pauvreté et de la solitude, accepter la réalité de la mort et dominer le vide que nous laisse celle des êtres que nous aimons le plus...

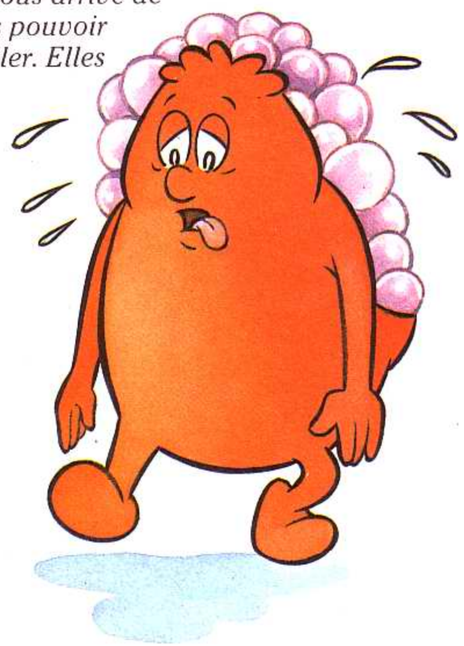
(1) Voir glossaire

La phrase "Le temps, c'est de l'argent" est l'une de celles que préfèrent les hommes d'affaires. Toutefois, la nécessité qu'ils ont de vivre suspendus à leur montre met à l'épreuve la résistance de leur système nerveux, et peut finir par produire chez eux de graves déséquilibres émotionnels, tels que celui dont souffre le conducteur irascible que tu peux voir sur la page suivante.



Certaines personnes sont plus fortes (ou mieux préparées) pour résister à ces situations, que d'autres qui craquent sous le poids des contrariétés, et leur santé s'en ressent. Les premières sont habituellement des personnes décontractées, gaies, capables d'aborder n'importe quelle situation sans être troublées. Les secondes perdent généralement leur sang-froid au plus petit incident, et ont des réactions disproportionnées par rapport à l'importance réelle de ce qui leur arrive. Dans ce tome, nous allons justement te donner quelques conseils pour que tu saches faire face aux difficultés de l'âge adulte "avec philosophie", sans te laisser dépasser par les événements. Ta santé physique et psychique aura tout à y gagner.

Les tensions nerveuses mènent à des réactions de mauvaise humeur (par ex., la colère de ce conducteur) qu'il nous arrive de ne pas pouvoir contrôler. Elles surviennent dans certaines situations propres à la vie moderne et pratiquement inévitables.



Rappelle-toi...

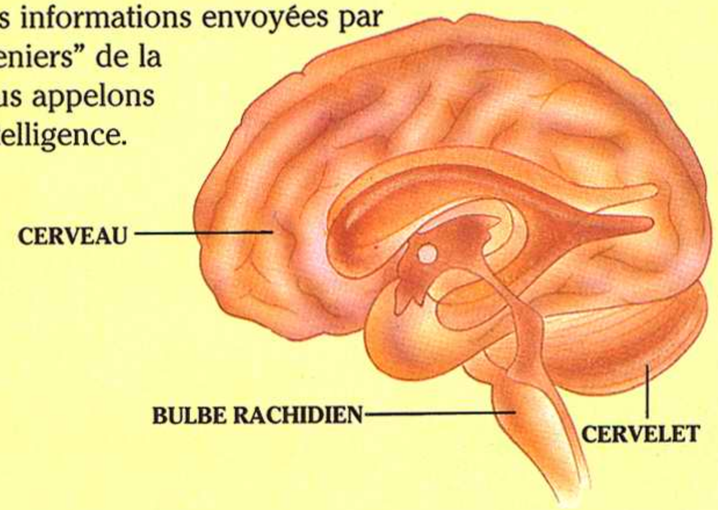
Le système nerveux

Comme tu le sais déjà, le système nerveux est chargé de recevoir, d'organiser et de transmettre les informations qui nous parviennent de l'extérieur, afin que notre organisme puisse répondre correctement aux différentes stimulations, et remplir ses fonctions. Il est, à la base, formé de deux systèmes qui fonctionnent de manière parallèle : le système nerveux central et le système nerveux végétatif. Le second contrôle tous les processus vitaux dans lesquels notre volonté n'intervient pas. Le premier est essentiellement constitué par l'encéphale et la moelle épinière.

L'encéphale, véritable ordinateur humain

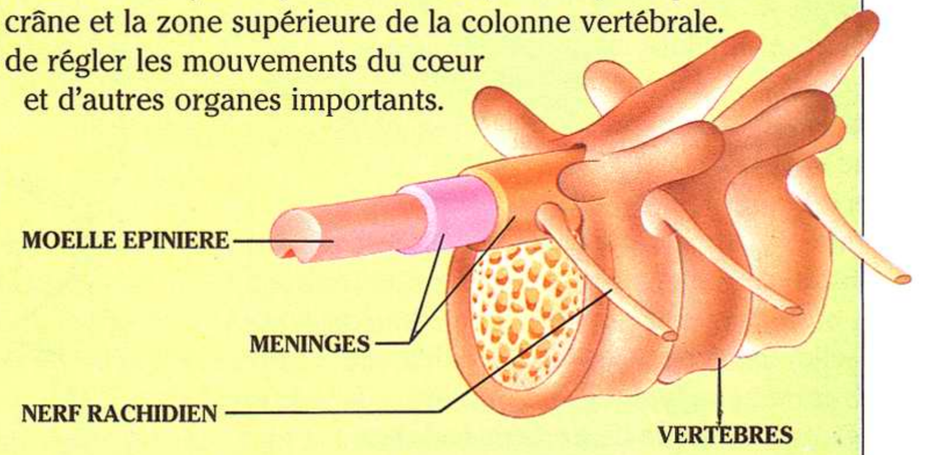
Situé dans la tête, l'encéphale est protégé par la cuirasse osseuse que forme le crâne, et par les méninges et le liquide céphalo-rachidien. Il se compose de trois organes :

• **Le cerveau.** C'est l'organe le plus important. Divisé en deux hémisphères égaux, il renferme les centres nerveux chargés de recevoir les informations envoyées par les sens, les "greniers" de la mémoire, et ce que nous appelons l'intelligence.



• **Le cervelet.** Il se trouve sous le cerveau, dans la région de l'occiput. Il intervient dans la coordination des mouvements et dans le maintien de l'équilibre.

• **Le bulbe rachidien.** Situé juste après le cervelet, il occupe la partie inférieure du crâne et la zone supérieure de la colonne vertébrale. il est chargé de régler les mouvements du cœur et d'autres organes importants.



La moelle épinière, un cordon intérieur

A partir du bulbe rachidien, un cordon de fibres nerveuses descend le long de la colonne vertébrale. Toutes les deux vertèbres, il se ramifie à droite et à gauche, en ce que l'on appelle les nerfs rachidiens, qui parviennent jusqu'aux points les plus reculés de l'organisme, formant ainsi les voies de communication qui transportent les informations nécessaires jusqu'au cerveau. La moelle est chargée de contrôler tous les actes réflexes : mouvements involontaires tels que les battements de paupières, la déglutition, etc. Les grands centres nerveux sont protégés par des formations osseuses (le crâne et la colonne vertébrale), et par les trois membranes qui enveloppent le cerveau et la moelle épinière, c'est-à-dire : les méninges.

MOELLE EPINIERE

La crise de nerfs, soupape de sécurité

La crise de nerfs ou de rage est une forme de crise nerveuse caractéristique des enfants. Et le pire que puissent faire les adultes dans ces moments-là est de s'énerver à leur tour.

Dans certaines occasions, la tension accumulée pour diverses raisons explose à l'improviste. Une personne éclate en sanglots, crie, gesticule, etc., donnant ainsi libre cours, de manière totalement *inconsciente (1)*, à toute une série d'angoisses accumulées pendant des heures, des jours, et parfois même des années. Et le détonateur aura sans doute été une contrariété minime, un problème sans importance. Cette réaction ou "crise nerveuse" va des crises de nerfs typiques des jeunes enfants à l'attaque de nerfs des adultes. Si tu te trouves un jour devant un cas semblable, le mieux que tu puisses faire est d'essayer d'éloigner la personne en crise des spectateurs éventuels, et de tenter de la calmer sans agressivité, mais au contraire avec une attitude et des mots affectueux et apaisants. Dans des cas aigus, une fois le plus fort de la crise passé, on peut parfois obtenir la *rémission (1)* totale de l'attaque grâce à une douche froide.

(1) Voir glossaire

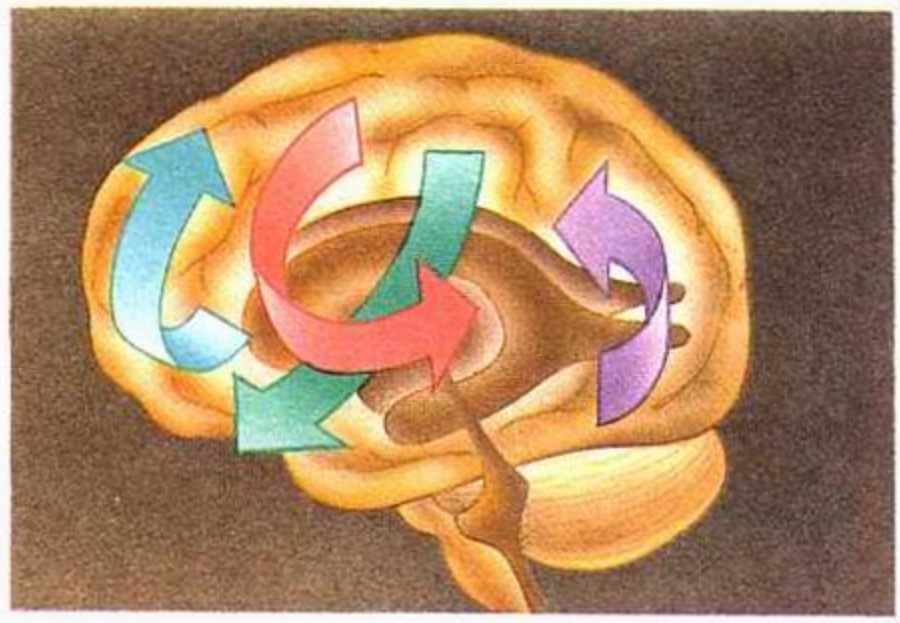
Apprends avec nous

Le danger des drogues

On parle beaucoup des drogues. C'est bien normal, car *l'accoutumance (1)* à ces dernières est le pire fléau de notre siècle, la cause de tout un ensemble de troubles physiques et psychiques aboutissant souvent à une fin dramatique : la mort du *toxicomane (1)*. Les drogues sont des substances – généralement d'origine végétale – qui stimulent le système nerveux en procurant un faux état d'*euphorie (1)* aux personnes qui les consomment. Mais, une fois cet effet euphorisant passé, le drogué souffre d'inquiétude, de vomissements, de diarrhées, d'insomnies, de tremblements et de douleurs qui ne disparaissent que lorsqu'il prend une nouvelle dose de la substance toxique. Ce qui le conduit fatalèment à devenir dépendant de cette drogue, c'est-à-dire à l'accoutumance.

Des plus dangereuses telles que l'héroïne, la cocaïne, l'alcool, etc., aux plus douces telles que le tabac, toutes les drogues agissent sur le système nerveux central : elles réduisent ou stimulent son fonctionnement, et provoquent fatalement une série de maladies physiques ou psychiques, menant progressivement à l'autodestruction.

(1) Voir glossaire



Une maladie nerveuse : l'épilepsie

L'une des maladies nerveuses les plus courantes est l'épilepsie. Elle se caractérise par ses attaques spectaculaires, au cours desquelles le malade crie et souffre de fortes *convulsions (1)* ; après quoi il perd connaissance et tombe par terre. Il reste ensuite *rigide (1)* de 10 à 20 secondes, la respiration *inhibée (1)*. Puis, il reprend peu à peu connaissance, ressent alors une très grande fatigue, et ne se souvient pas de ce qui lui est arrivé.

En dehors de ces attaques, les épileptiques peuvent vivre tout à fait normalement. Ils doivent seulement suivre un régime alimentaire approprié, sans excitants ni stimulants, et prendre un remède spécial pour empêcher le déclenchement d'une attaque. Le plus grand risque que court un épileptique réside dans la possibilité qu'il a de se blesser au cours d'une attaque. C'est pourquoi il est important de savoir quoi faire devant une crise d'épilepsie.

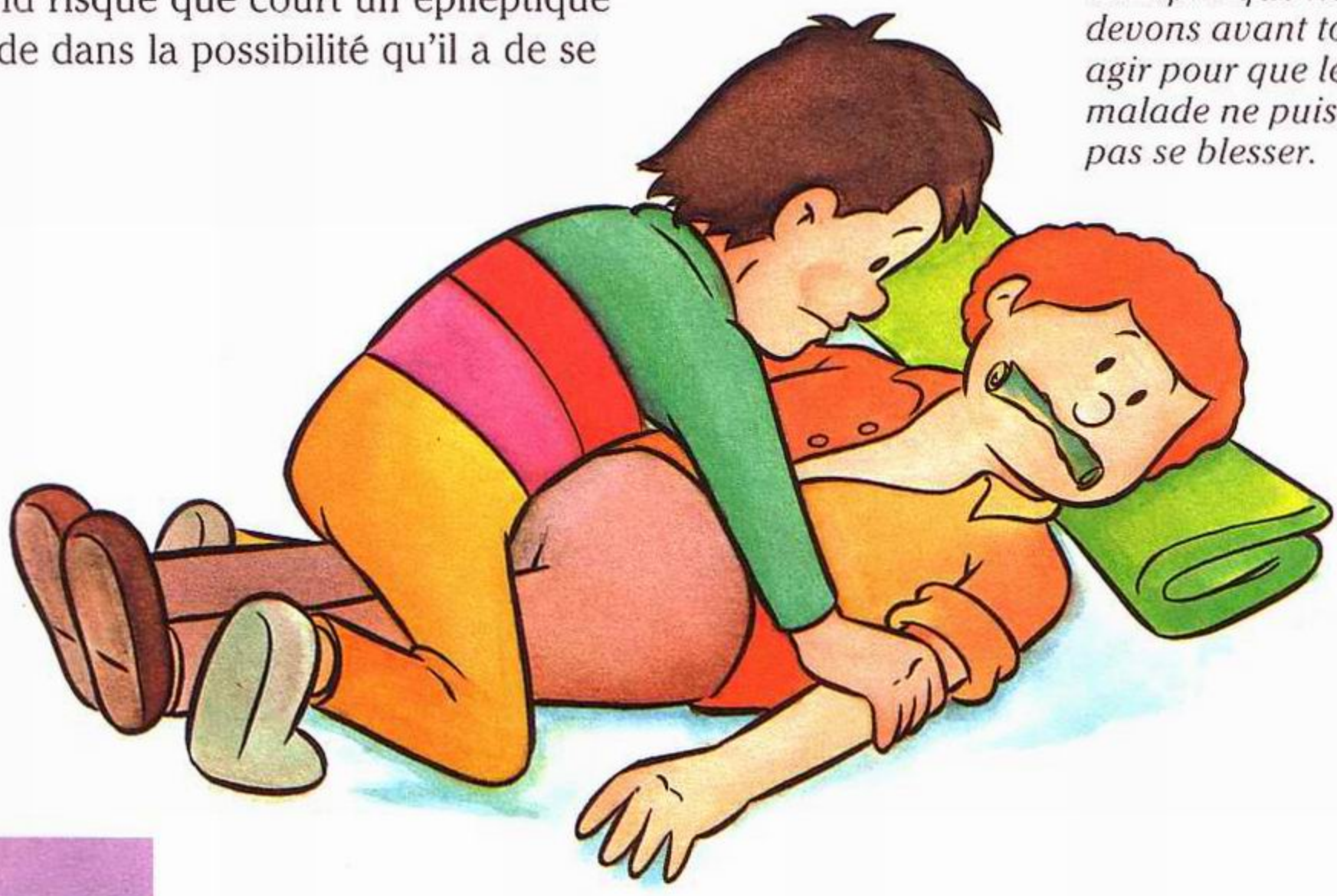
Il s'agit en définitive d'empêcher le malade de se faire mal pendant que les convulsions agitent son corps.

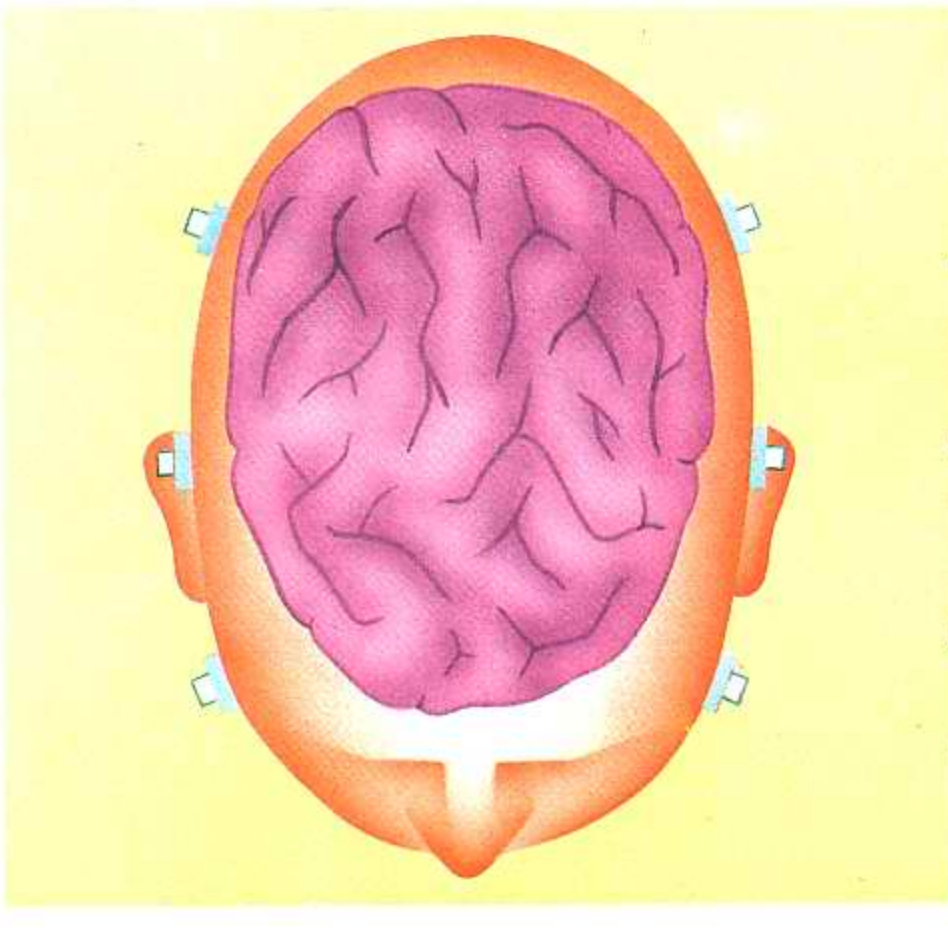
Il convient donc de commencer par écarter de lui tous les objets avec lesquels il pourrait se blesser. On protégera ensuite sa tête avec un coussin et on desserrera son col et tous les vêtements qui pourraient l'étouffer.

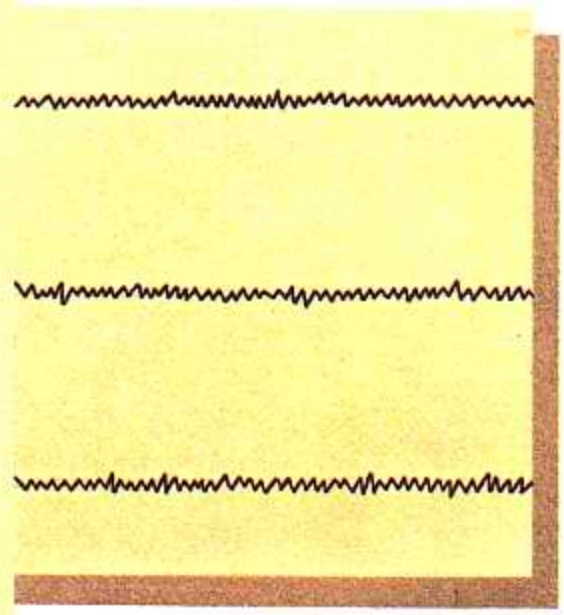
Il faut ensuite faire tout son possible pour lui mettre un mouchoir entre les dents, afin d'éviter qu'il se morde la langue. En agissant calmement et sans nous effrayer, nous pourrons aider le malade et lui éviter de se blesser, ce qu'il ferait peut-être sans notre intervention.

(1) Voir glossaire

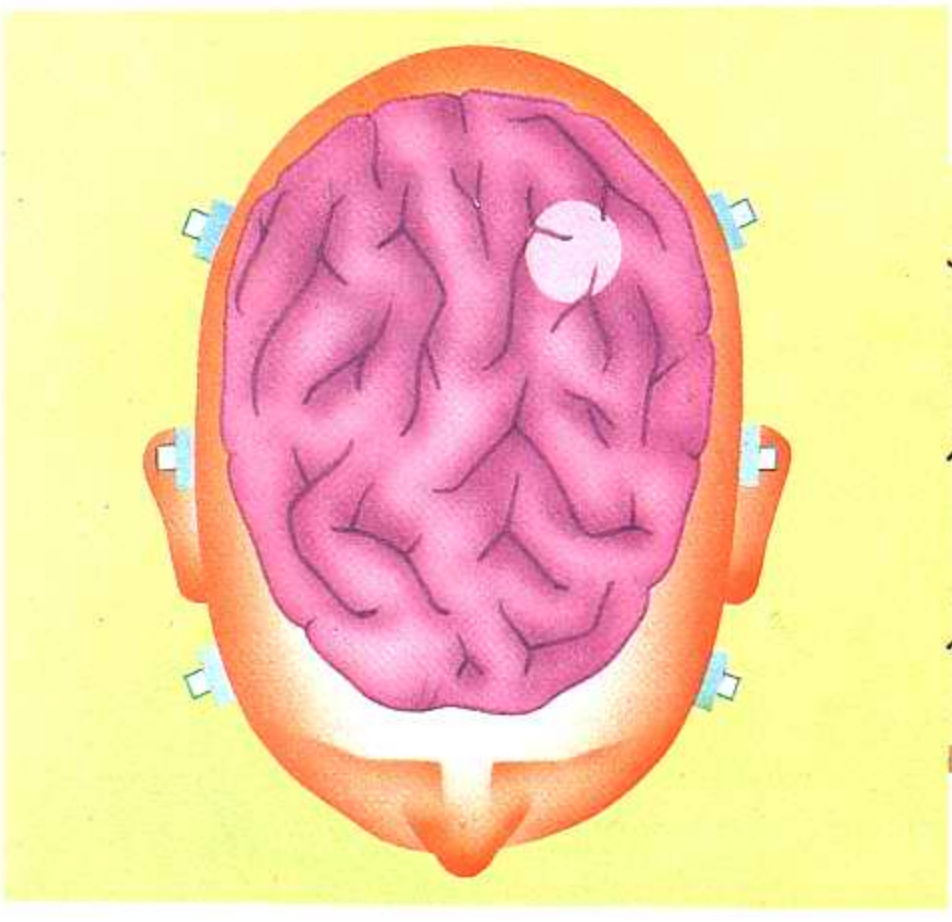
Pour porter secours à un épileptique, il est primordial d'agir avec beaucoup de sérieux, en gardant à l'esprit que nous devons avant tout agir pour que le malade ne puisse pas se blesser.

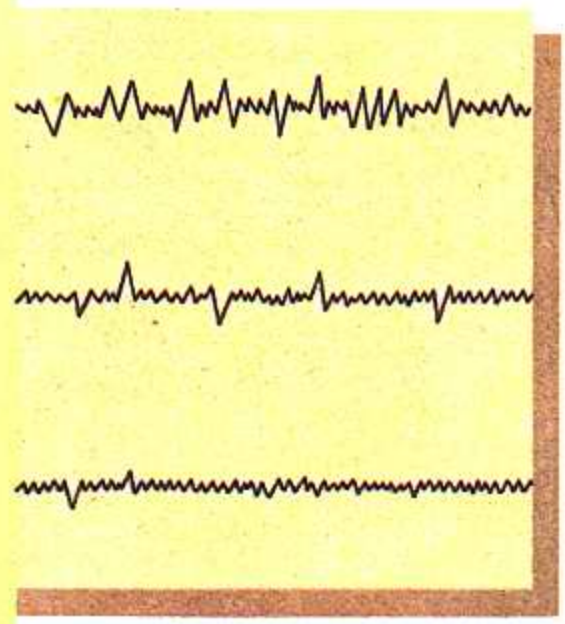




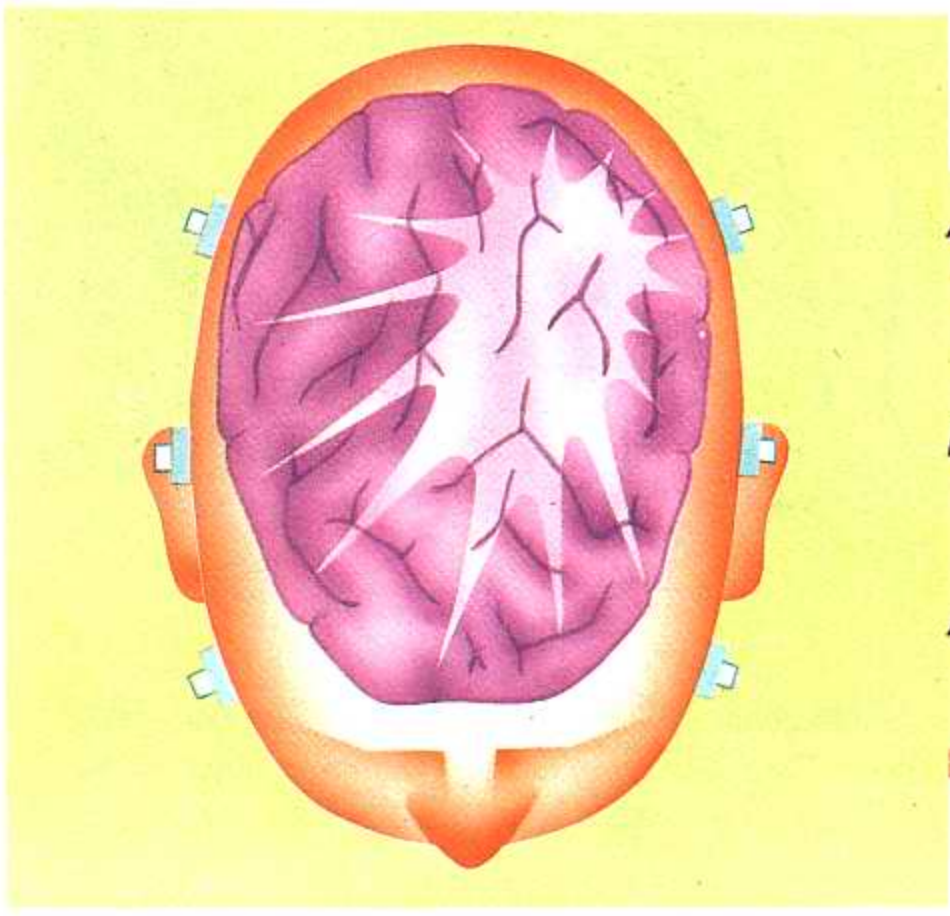


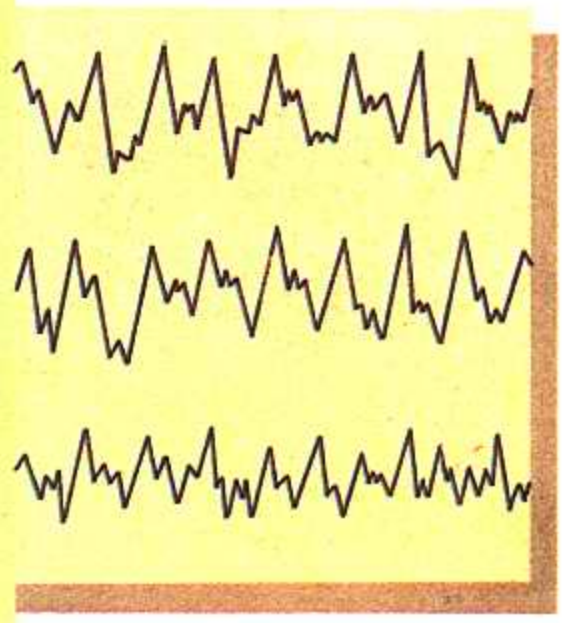
Électro-encéphalogramme correspondant à l'hémisphère droit d'un cerveau en bonne santé. Les oscillations électriques recueillies par les trois électrodes sont régulières et de faible amplitude.





Électro-encéphalogramme d'épileptique. Les oscillations captées par l'électrode la plus proche de la zone malade sont nettement plus importantes et irrégulières.





Électro-encéphalogramme pris pendant une crise d'épilepsie. Les oscillations captées par les électrodes se traduisent par des graphiques très irréguliers, au tracé laissant apparaître des écarts considérables.

Le yoga, source de santé

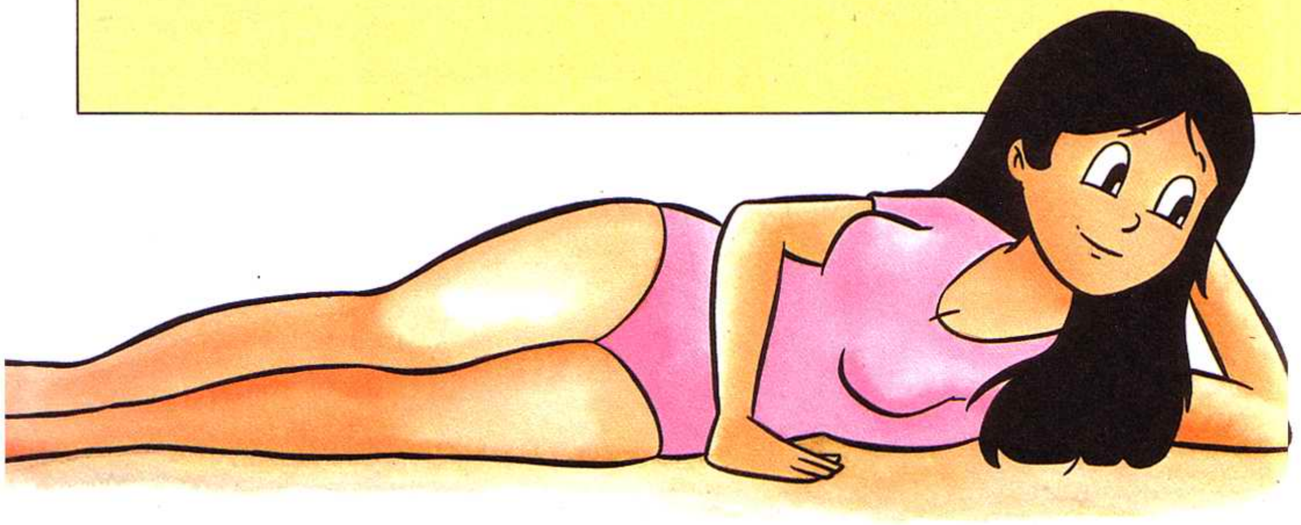
Depuis le début du siècle, toute une série de théories et de méthodes de relaxation que l'on connaissait en Orient 5000 ans avant J.-C. est parvenue en Occident. Il s'agit de philosophies qui cherchent à procurer à l'homme un certain nombre de moyens d'apaiser son esprit, pour lui permettre d'atteindre ainsi la perfection totale de la communication avec la *divinité (1)*.

Mais, en plus de cet aspect religieux, le yoga est un merveilleux moyen de parvenir à une bonne forme physique. Ses méthodes douces et non violentes de postures *statiques (1)* et de respiration consciente, font qu'il convient à tout âge.

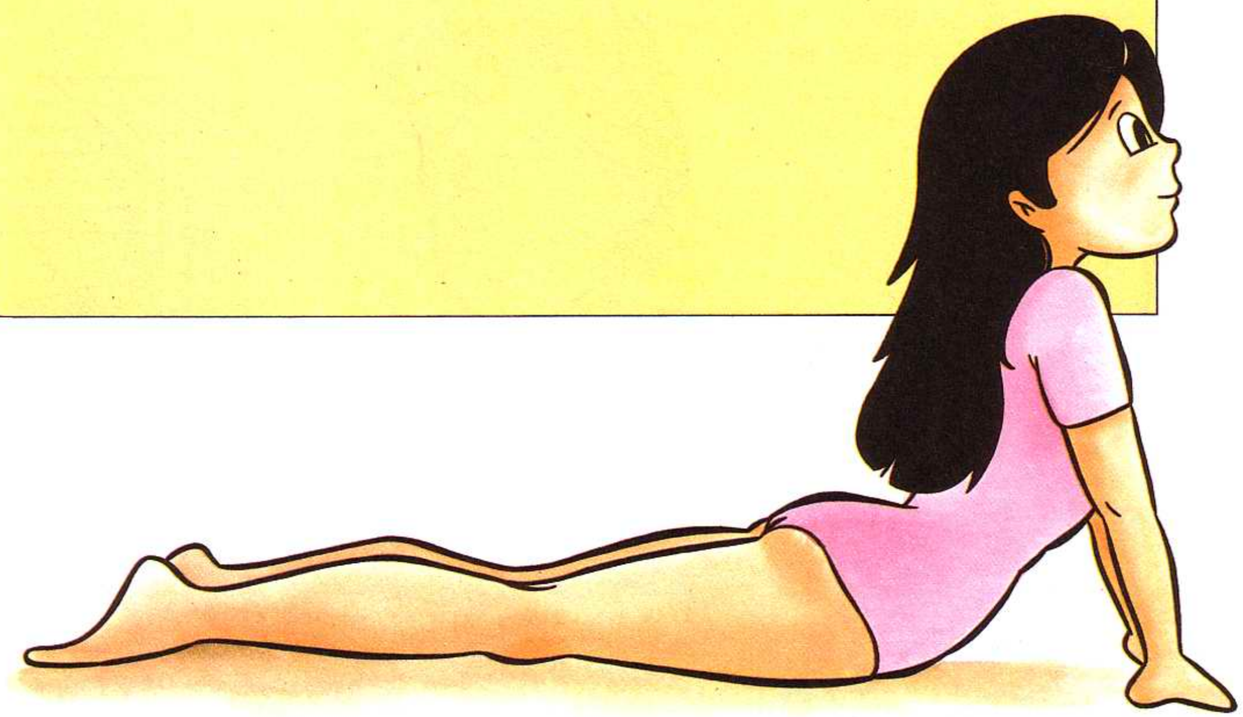
(1) Voir glossaire

Le yoga considère que l'être humain est un tout formé d'un corps physique et d'un esprit et que, si l'harmonie n'existe pas entre les deux, il ne peut pas non plus y avoir une bonne santé. Il essaie donc, au moyen de postures appelées "asanas", de contrôler la respiration, afin de conduire l'oxygène vers les parties du corps qui en ont besoin. Son effet calmant en fait un moyen particulièrement approprié pour apporter des solutions aux problèmes ou à certaines maladies du système nerveux. Il permet par ailleurs d'améliorer le fonctionnement des glandes endocrines et de l'organisme en général.

Les postures de base du yoga portent toutes un nom propre, et ont des résonances orientales suggestives : le "salut au soleil", le "lotus", "la langouste au repos", le "cobra", "le serpent", etc.



Voici l'une des postures de base du yoga. Elle s'appelle "la langouste au repos". Tu le vois, le yoga ne manque pas non plus de poésie.



Une autre posture de base du yoga est celle qu'a adoptée notre amie Kira. Il s'agit de la posture appelée "cobra".

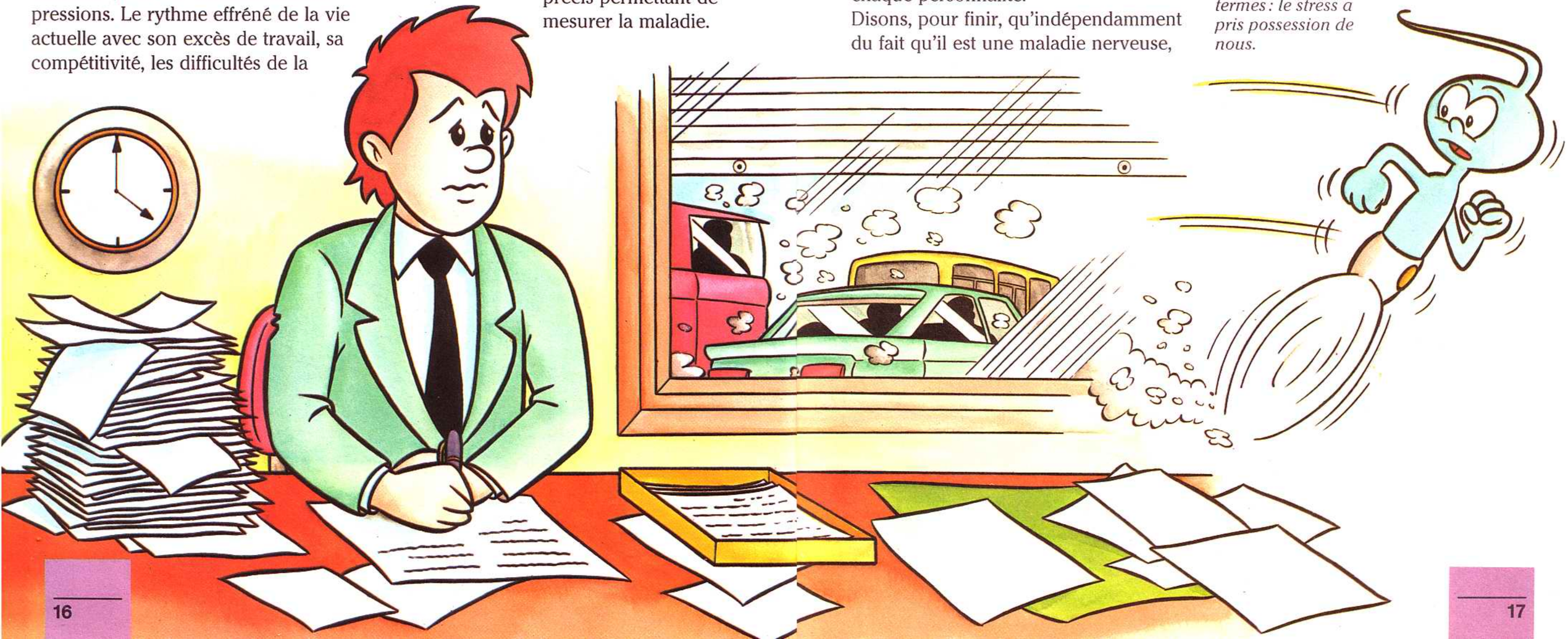
Les agressions de la vie moderne

Une ombre qui nous poursuit : le “stress”

Tu as dû souvent entendre le mot “stress”. Il s’agit d’un terme anglais qui définit l’angoisse de l’homme moderne devant certaines pressions. Le rythme effréné de la vie actuelle avec son excès de travail, sa compétitivité, les difficultés de la circulation, la course permanente, etc., crée chez l’être humain une angoisse qui débouche sur un état de profonde fatigue physique et psychique : c’est le stress. Lorsqu’il s’agit de le combattre, la plus grande difficulté réside dans le fait qu’il n’existe pas de critères précis permettant de mesurer la maladie.

On connaît ses effets, mais pas ses causes, car il est normal que, pour une même situation, certaines personnes soient “stressées”, et d’autres non. Pour d’autres, un bon repos nocturne suffit à oublier les tensions de la journée. De même, une grande capacité de travail rend une personne moins vulnérable au stress, lequel mettra beaucoup plus longtemps à se manifester. C’est pourquoi il est impossible de prescrire un remède unique. On peut seulement tenter de mesurer les forces de chaque individu, afin de savoir jusqu’où il peut aller, et, au moindre symptôme de fatigue psychique, appliquer le remède convenant le mieux à chaque cas et à chaque personnalité.
Disons, pour finir, qu’indépendamment du fait qu’il est une maladie nerveuse, le stress peut aussi être considéré comme un problème social caractéristique de la “société de consommation”.

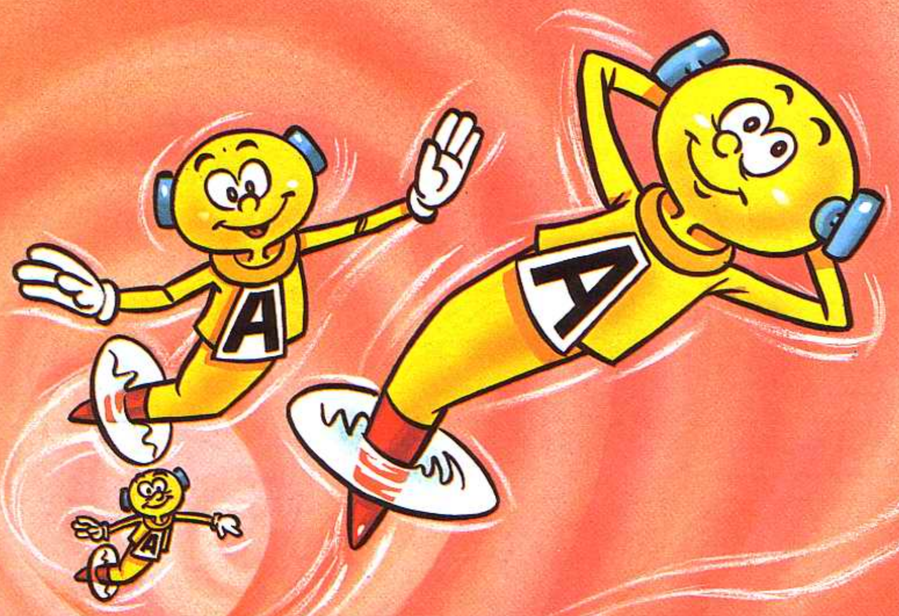
Les stimulations qui affectent nos pauvres nerfs sont parfois si nombreuses que les allées et venues des signaux nerveux sont trop intenses : notre cerveau ne peut assimiler autant d’informations dispersées, et il finit par être totalement épuisé. En d’autres termes : le stress a pris possession de nous.

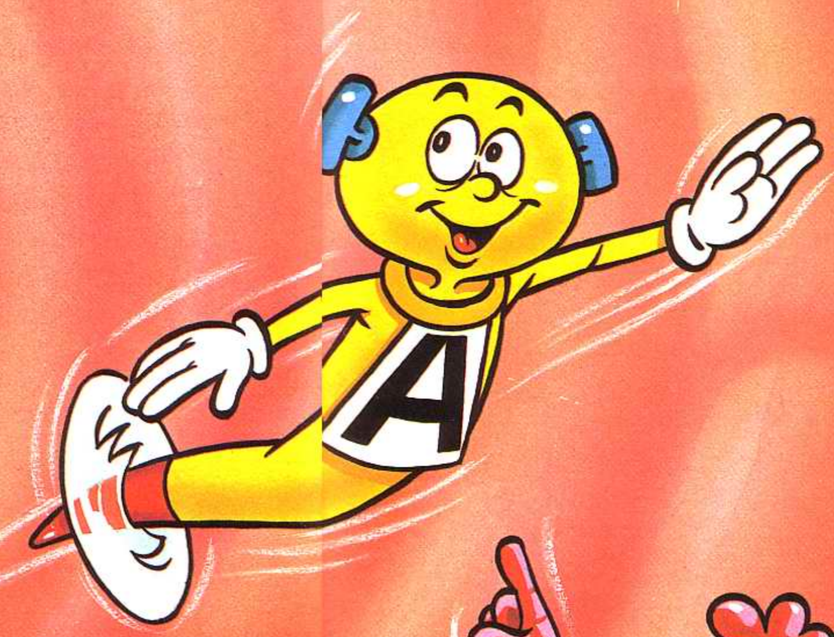


Comment réagit notre organisme devant une menace ?

Si notre corps n'était pas préparé à réagir face aux dangers, la race humaine aurait disparu de la Terre depuis des milliers d'années. En effet, les mécanismes par lesquels notre organisme réagit devant le stress dû à la vie moderne sont les mêmes que ceux de l'homme primitif lorsqu'il savait qu'une terrible bête féroce passait à proximité de sa grotte.

Bien entendu, les manifestations de cette résistance aux dangers ont changé. Mais, fondamentalement, l'être humain, aujourd'hui comme hier, opte pour deux réactions psychiques contraires : se défendre ou fuir. Dans les temps reculés, il pouvait par exemple affronter la bête avec un bâton et des pierres. Aujourd'hui, devant l'angoisse que suscitent en lui, par exemple, les encombrements de la circulation ou une situation conflictuelle dans son travail, l'homme criera, proférera des insultes, éclatera en public, se mettra en grève, etc.





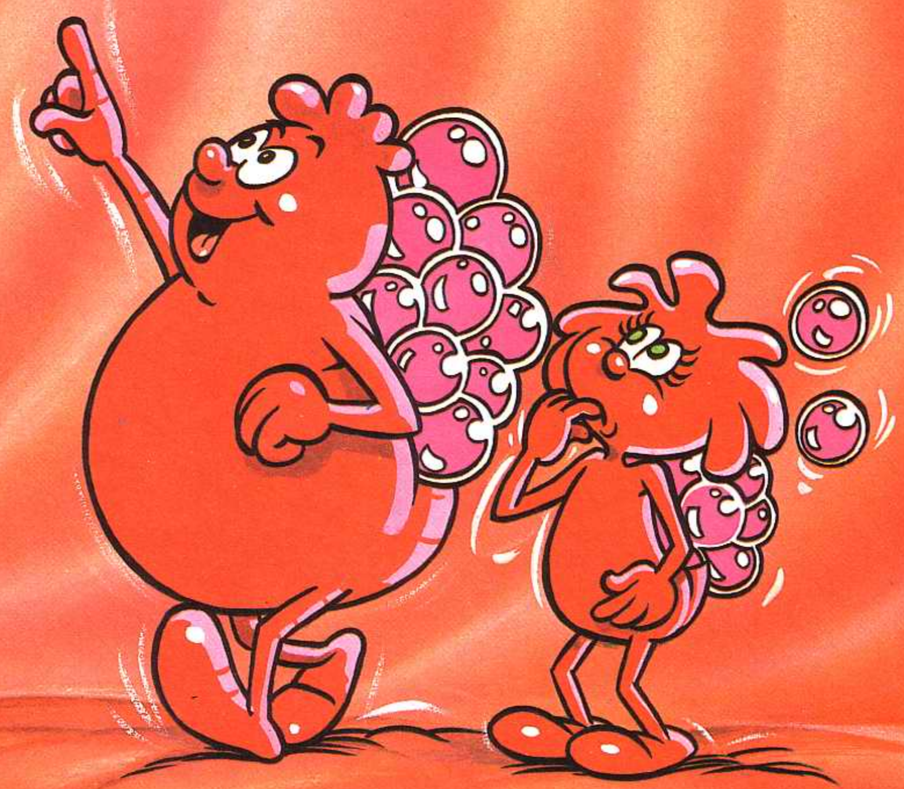
Les émotions produisent dans notre organisme ce que l'imagination de notre dessinateur interprète ici comme une sorte de "bal des hormones"... Chaque menace se traduit par une plus grande activité des capsules surrénales. C'est l'adrénaline qui va conditionner notre réaction au danger ou à une situation compromise.

Et, parallèlement aux réactions psychologiques, notre organisme réagit aux dangers par une série de sécrétions hormonales, comme l'adrénaline et la noradrénaline que les capsules surrénales versent dans le sang.

Le cœur bat alors plus vite, le sang s'accumule dans les muscles, on transpire, les narines se dilatent et, parfois les poils se *hérissent (1)*.

Il suffit, pour t'en convaincre, que tu essaies de te souvenir d'une occasion où tu as ressenti une véritable angoisse. Par exemple, n'as-tu jamais transpiré lors d'un examen au point que tu pouvais à peine écrire tant tes mains transpiraient ? C'était une simple réponse de ton corps à ta préoccupation de sortir vainqueur de l'épreuve.

(1) Voir glossaire



La meilleure arme contre le “stress”

La grande ville n’est évidemment pas l’endroit indiqué pour se débarrasser du stress. Même vous, les enfants, en dehors des problèmes de l’école, vous devez en affronter d’autres qui n’invitent pas non plus à la relaxation.

Nous avons déjà parlé du “stress” et de ce que chaque personne devrait savoir pour trouver la solution à son cas particulier. Mais, de toutes façons, le point de départ vers cette solution sera la relaxation, très difficile à définir et, bien sûr, pratiquement impossible à mesurer. Fondamentalement, elle consiste en la libération de l’angoisse mentale, qui entraîne ensuite, naturellement, la disparition de la tension corporelle.

Chaque fois que tu le peux, recherche des ambiances relaxantes, dans lesquelles règne la tranquillité.

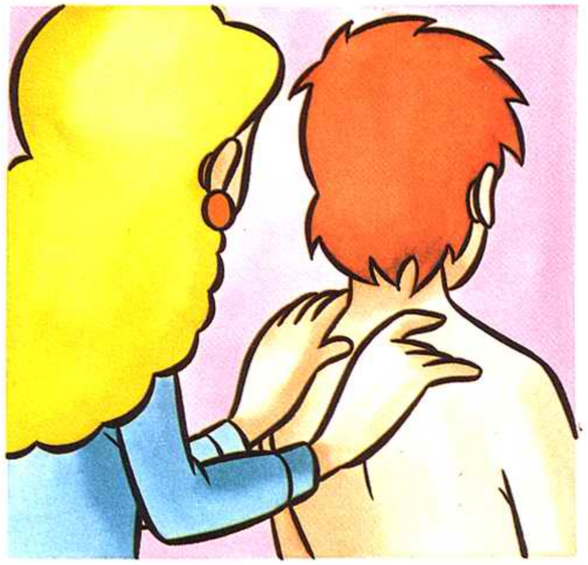
Lorsqu'une personne est relaxée, elle se sent légère, optimiste et en accord avec elle-même. Bref, elle est parvenue à la paix intérieure.
Et, bien entendu, son corps profite lui aussi de cette situation de calme : les muscles sont détendus et la respiration est aisée, permettant à l'oxygène d'arriver jusque dans les recoins les plus cachés de l'organisme. Mais comment se relaxer ? Il existe pour cela plusieurs méthodes, dont nous allons parler à présent.

Comment se relaxer ?

En dehors du yoga, dont nous avons déjà parlé, il existe de nombreuses façons de se relaxer : un bain chaud, se reposer avec les pieds surélevés, s'exercer à la méditation, etc. Toutefois, les trois méthodes les plus couramment employées sont les suivantes :

• **Les massages.** Tout spécialement conseillés aux sportifs, lorsqu'ils ont fourni un effort physique important, ils ont un effet relaxant prouvé. Un massage doux, effectué avec les pouces en haut du dos et des épaules, est toujours très agréable et efficace pour réduire les tensions.

• **Le sommeil.** Il reconstitue l'énergie dépensée dans la journée, et combat le stress quotidien. Il est évident qu'après un bon sommeil, nous nous sentons relaxés et légers. Mais pour qu'il soit véritablement réparateur, nous devons nous coucher sans inquiétude. Un bon bain chaud ou un verre de lait tiède nous aidera à trouver le sommeil et à rendre ce dernier paisible.



• **La relation avec les autres.** L'être humain est fait pour vivre en société. C'est pourquoi un bon bavardage entre amis, ou un bon repas avec des personnes qui nous plaisent, contribueront de manière positive à la relaxation de notre esprit.

Pouvoir se relaxer ne constitue pas toujours un problème. Chez les jeunes, en particulier, le sommeil et le fait de pouvoir parler de leurs affaires avec un bon ami, sont des méthodes presque infaillibles. Et ne parlons pas des agréables massages du dos que savent si bien faire leur maman !...

Apprends à être heureux

Actuellement, les savants ont découvert que le bonheur est la clé de la santé. Une attitude positive face à la vie nous protège des *ulcères (1)* et de nombreuses autres maladies, tant physiques que psychiques. Le corps et l'esprit sont étroitement liés. A un tel point qu'il est désormais prouvé que l'exercice stimule la libération de certaines substances nécessaires au bon fonctionnement de notre activité mentale. De même, une attitude généreuse dans la vie, l'oubli de nos propres problèmes pour nous occuper un peu des autres, nous permettent de nous sentir en accord avec nous-mêmes, et nous donnent des forces neuves pour affronter la vie.
Entoure-toi donc de bons amis. Cultive les contacts avec les autres, choisis les personnes que tu aimes, fais également un travail qui te plaît, et essaie, par ton attitude, de créer une ambiance cordiale autour de toi. En d'autres termes : chasse la mauvaise humeur, la violence et l'égoïsme de ta vie ; apprends à être heureux ! Ta santé t'en sera reconnaissante.

(1) Voir glossaire

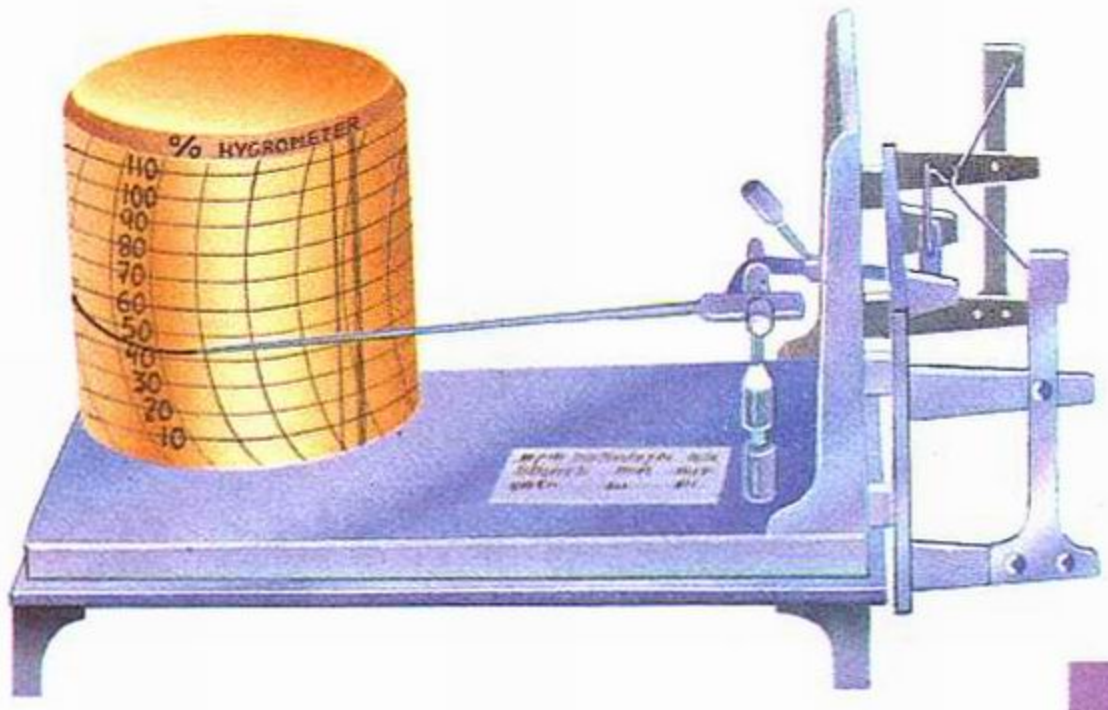
La camaraderie contribue à faire de nous des personnes heureuses. Les excursions et l'amour de la nature partagés avec d'autres garçons et filles sont une façon splendide de la mettre en pratique.

Apprends avec nous

L'humidité et le stress

Un milieu humide est sans doute plus sain qu'un milieu sec, mais il n'est pas très agréable, et contribue, de ce fait, à créer le "stress". Mais, compte tenu de la nocivité de la sécheresse pour les muqueuses du nez et du pharynx qui, sans une protection d'humidité, sont incapables d'empêcher le passage des germes et des microbes, nous devons absolument nous convaincre qu'en dépit de ses désagréments, une humidité ambiante de plus de 45% est bonne pour notre organisme. Cela vaut donc la peine de supporter les petits inconvénients que nous cause parfois l'humidité.

L'humidité relative de l'air se mesure avec des hygromètres. Il en existe de très économiques, que nous pouvons avoir à la maison, afin de vérifier que le chauffage ne dessèche pas trop l'air. Notre hygromètre doit toujours afficher une humidité relative minimum de 45%.

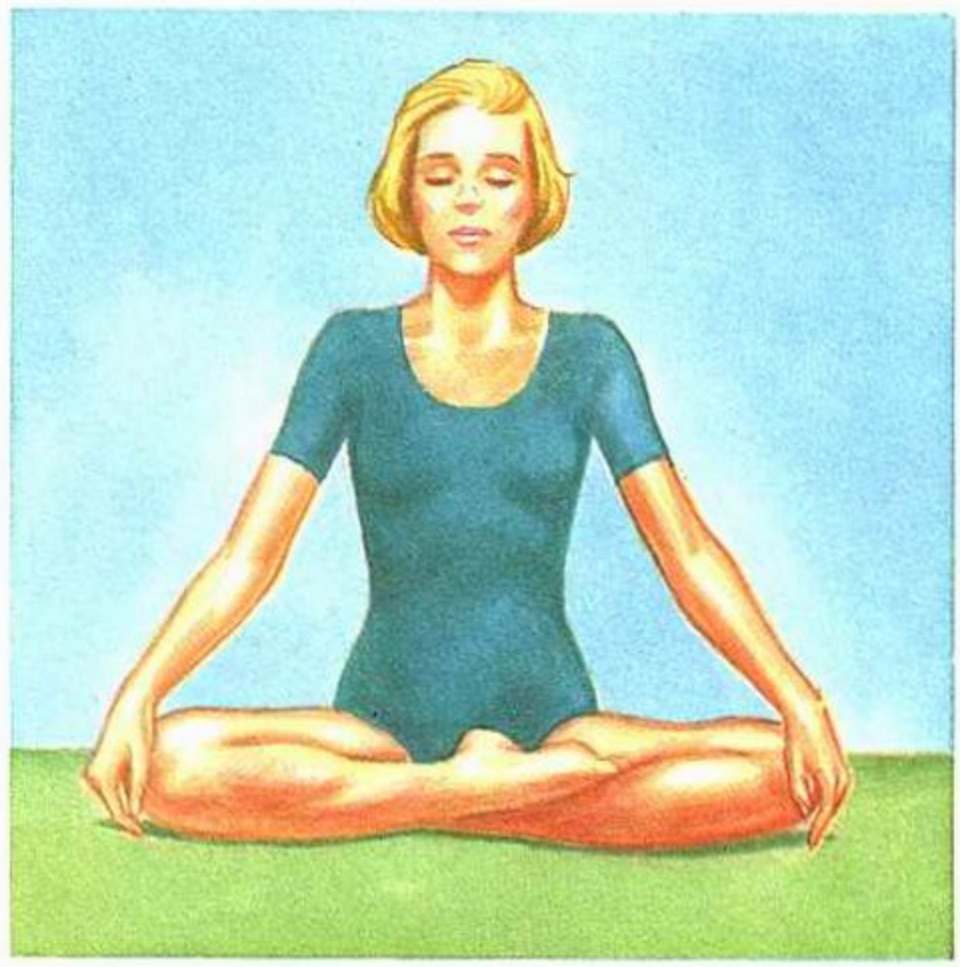


Quelques conseils pour...

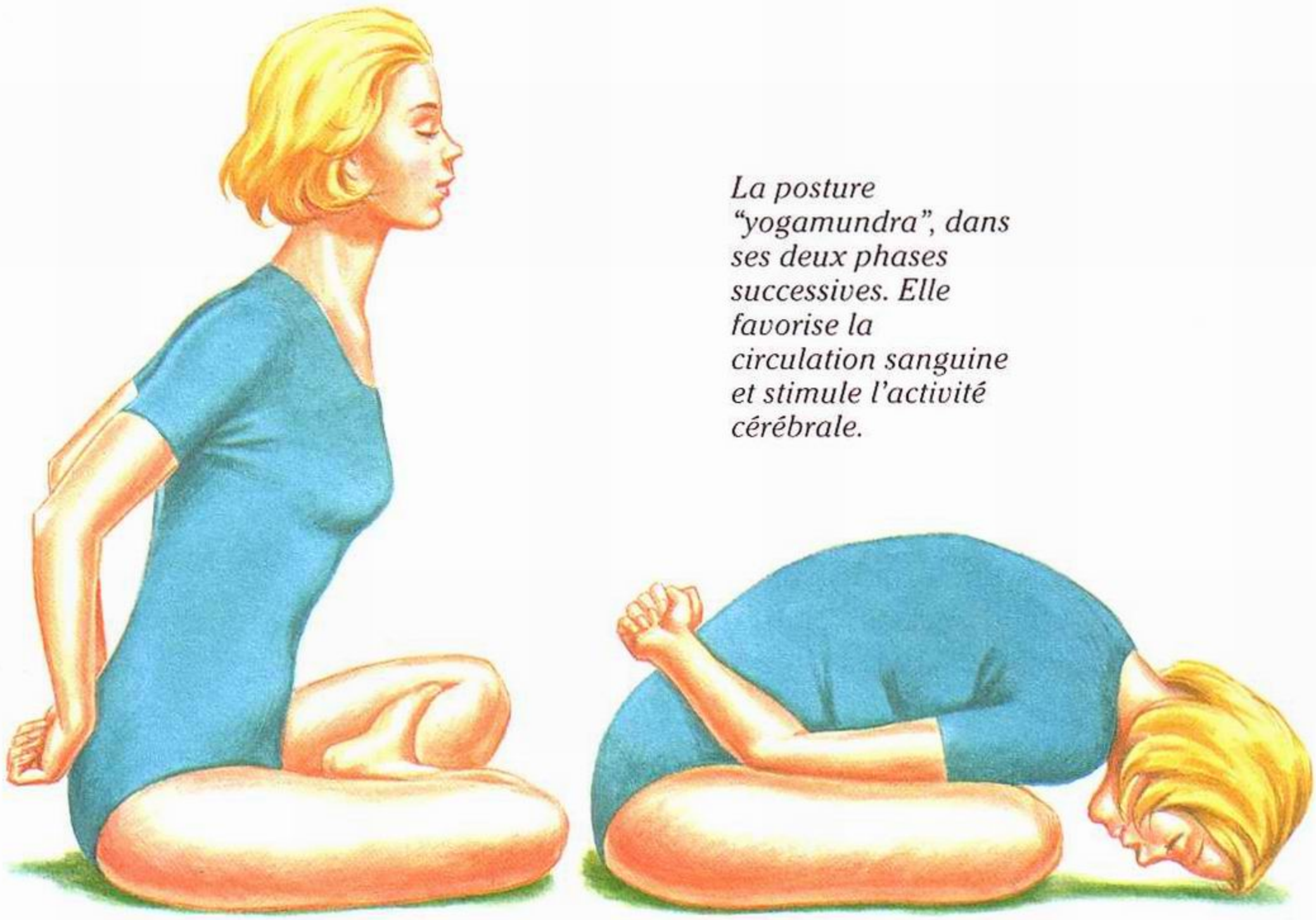
11. Yoga

Bien sûr, ce n'est pas un sport. Ainsi que nous te l'avons déjà dit, il s'agit d'une philosophie millénaire destinée à trouver l'harmonie totale entre le corps et l'esprit de l'homme. Mais, étant donné les conséquences formidables qu'il peut avoir sur ta santé, nous te le présentons dans cette partie réservée à nos recommandations en vue de ta bonne forme physique.
Nous t'avons déjà brièvement expliqué son origine et sa philosophie. Voyons à présent quelques-unes de ses postures de base. Le yoga ne se pratique pas au moyen d'exercices, mais par des postures statiques (ou asanas), combinées avec des exercices respiratoires. Avant de commencer une séance, il est nécessaire de faire quelques exercices de relaxation, dans le silence ou avec une musique de fond très douce, et de se concentrer sur son propre corps, pour bien sentir les effets bénéfiques de la relaxation et de la respiration contrôlée.
Il est recommandé de le pratiquer à jeun, avec des vêtements amples et confortables. Voici, à titre d'exemples, trois asanas de base:

La posture "savasana" est celle par laquelle commence généralement une séance de yoga, car c'est elle qui permet de parvenir à la relaxation totale, sans laquelle les autres postures seraient inutiles.



Voici, sans aucun doute, la posture la plus caractéristique du yoga: le "lotus".



La posture "yogamundra", dans ses deux phases successives. Elle favorise la circulation sanguine et stimule l'activité cérébrale.

• **Savasana,** pour parvenir à la relaxation totale. La personne allongée sur le dos, complètement relâchée, les yeux fermés, demeure dans cette position pendant cinq minutes.

• **Le lotus.** Assis, les jambes croisées et les mains sur les genoux, les yeux fermés et le dos droit, et respirer sans effort. C'est une posture commode et relaxante, qu'il faut garder de 7 à 8 minutes.

• **Yogamundra.** Assis dans la même position que pour le Lotus, croiser les mains dans le dos. S'incliner ensuite complètement à l'avant, laissant son propre poids mener jusqu'au sol. C'est une posture spécialement recommandée aux personnes qui ont un travail intellectuel, car elle favorise la circulation du sang et stimule le cerveau. On peut la garder aussi longtemps que l'on en ressent le bien-être.

Une dernière recommandation : ne tombe pas dans le piège qui consiste à croire que les personnes qui pratiquent le yoga sont des acrobates ou des contorsionnistes ; ni dans l'extrême opposé consistant à penser qu'il est facile de le pratiquer et qu'il suffit pour cela d'un bon manuel. Un livre peut être utile, mais il faut toujours, au départ, une personne experte pour faire connaître les bases de cette science millénaire.

Glossaire

ACCOUTUMANCE
Dépendance par rapport à quelque chose. Par exemple, on dit qu'il y a accoutumance au tabac lorsqu'une personne ne peut pas arrêter de fumer.

COMPÉTITIVITÉ
Concurrence entre une ou plusieurs personnes, ou un ou plusieurs clubs ou sociétés, pour tenter d'être le meilleur.

CONVULSIONS
Mouvements brusques et involontaires des muscles du corps.

DIVINITÉ
Dieu. Dans les religions païennes, être imaginaire auquel on attribue des pouvoirs divins.

EUPHORIE
Sentiment de bien-être, de satisfaction, produit par la sensation inconsciente du fonctionnement harmonieux de tout l'organisme ou par certaines substances telles que l'opium.

HÉRISSER (SE)
Se dresser. Par exemple, en cas de peur, on a les cheveux qui se hérissent sur la tête.

INCONSCIENT
Qui ne peut raisonner ni sentir. Par exemple, lorsqu'une personne est évanouie, on dit qu'elle est inconsciente.

INHIBER
Empêcher ou suspendre une fonction de l'organisme.

RÉMISSION
Apaisement, interruption momentanée dans l'évolution d'une maladie ou dans une douleur.

RIGIDE
Qui n'a ni souplesse ni mouvement.

STATIQUE (posture)
Qui ne fait aucun mouvement ; immobile.

TOXICOMANE
Personne accoutumée à la consommation d'une drogue : cocaïne, morphine, etc.

ULCÈRE
Lésions dans les tissus épithéliaux. Elles peuvent être internes (ulcère à l'estomac) ou externes (blessure ouverte sur la peau).

Table des matières

LES PROBLEMES DU SYSTEME NERVEUX

Il ne supporte rien ! 6

RAPPELLE-TOI QUE... Le système nerveux 8

La crise de nerfs, une soupape de sécurité 10

APPRENDS AVEC NOUS : Le danger des drogues 11

Une maladie nerveuse : l'épilepsie 12

Le yoga, source de santé 14

LES AGRESSIONS DE LA VIE MODERNE

Une ombre qui nous poursuit : le "stress" 16

Comment réagit notre organisme devant une menace ? 18

La meilleure arme contre le stress 20

Comment se relaxer ? 22

Apprends à être heureux 24

APPRENDS AVEC NOUS : L'humidité et le stress 25

QUELQUES CONSEILS POUR... 11. Yoga 26

MÉTRO : Chef parachutiste-anticorps. Tel un preux chevalier, il lutte dans son armure métallique. Il est sûr de lui, rouspéteur et... hilare dans l'exercice de ses fonctions.

PIERROT : Globule blanc lymphocyte et Capitaine de la Police du corps. Il se déplace dans une capsule spatiale. Les lymphocytes sécrètent des jets de toxines et éjectent des bataillons d'anticorps.

PSI : Globule blanc lymphocyte. Lieutenant de police et adjointe de Pierrot. Sa subtilité, quand il s'agira de déjouer les ruses des virus envahisseurs nous rendra bien des services.

PETIT GROS : Globule blanc polynucléaire et chef d'un groupe de l'infanterie de combat de la police du corps. Ceux-là n'hésitent pas à phagocyter, tels des « enzymes gloutons ».

LE TEIGNEUX : Méchant chef des microbes ou bactéries diverses. L'ennemi traditionnel de Petit Gros.

MAESTRO : Notre vieil ami est le savant et distrait chef d'une cellule. Il est aussi, grandeur nature, le bon médecin qui prodigue conseils et soins aux jeunes garnements imprudents.

LE NABOT : Chef virus et virus lui-même. Insidieux, sournois. Le plus dangereux ennemi du corps humain... et de nos amis.

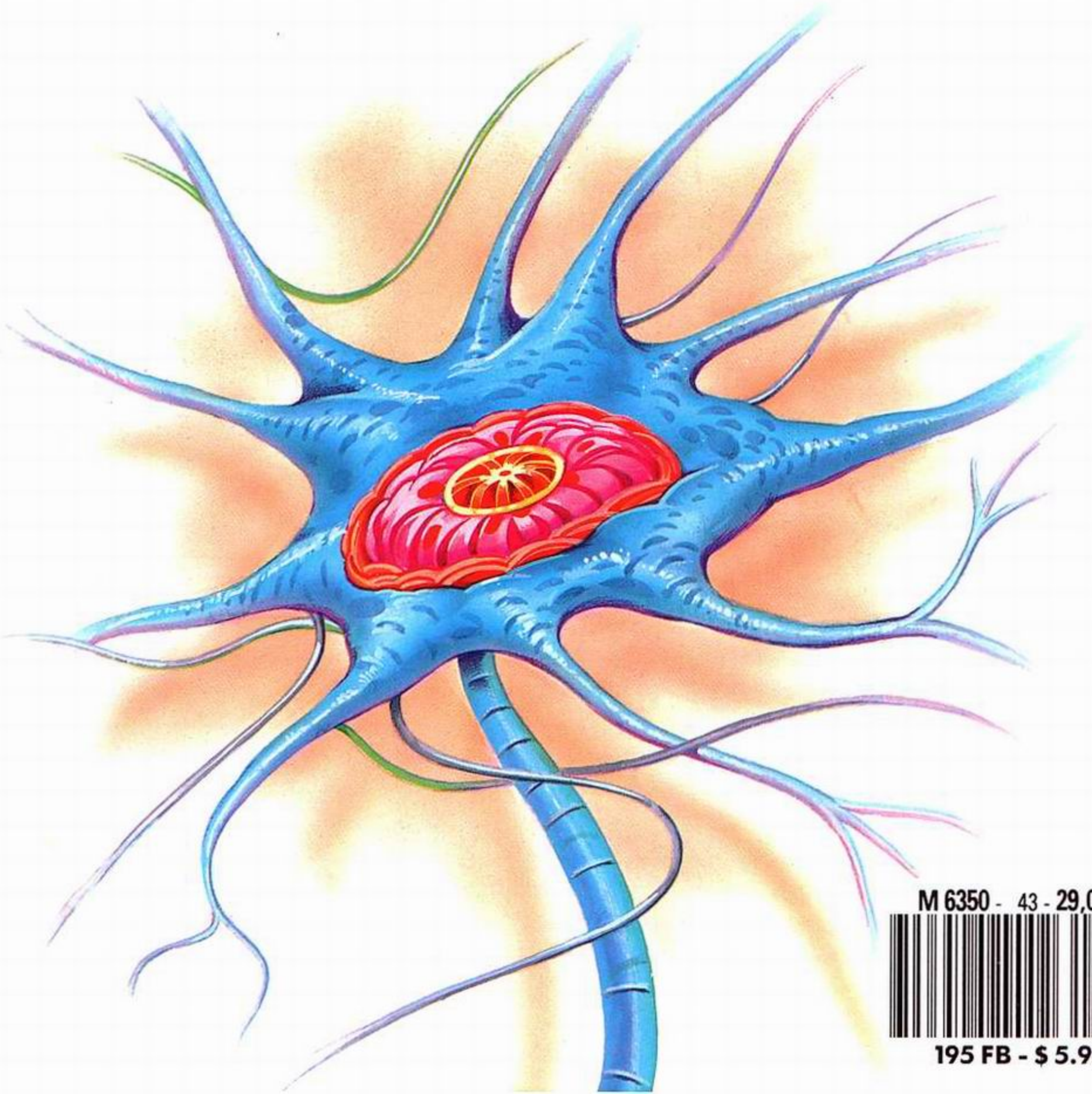
MAITRE GLOBUS : Un très vieux globule, plein de sagesse et de savoir. Il nous remémore fortement Maestro. Il servira parfois de guide pour initier les jeunes Hémo et Globine aux mystères du corps.

HÉMO : Un porteur globule rouge, dont l'aspect nous rappelle celui du Petit Gros. C'est un costaud, naïf et tendre et on en abuse.

GLOBINE : Globule rouge et amie de Hémo. Moitié petite Pierrette, moitié Betty Boop. Malgré ses grand yeux innocents elle est futée pour deux.

La collection « Il Était une Fois la Vie », se compose de 50 albums. Elle a été conçue pour les 30 premiers volumes, par une équipe de spécialistes en anatomie (médecins, professeurs...), et pour les 20 derniers, par des professionnels du secourisme et de la prévention. Cette collection propose à l'enfant une méthode originale, simple et attractive qui lui permettra de se familiariser avec l'anatomie du corps humain et son fonctionnement, ainsi que de savoir comment en prendre soin.
La collection « Il Était une Fois la Vie » œuvre de référence, traite et développe les mêmes thèmes que ceux étudiés à l'école, en les égayant avec les personnages de la série télévisée « Il Était une Fois la Vie » d'Albert Barillé, qui a été unanimement reconnue et récompensée par les plus hautes distinctions pour sa valeur pédagogique et sa rigueur scientifique.

Ce volume traite des altérations du système nerveux. Tu vas ainsi apprendre quel immense danger font courir les drogues, et tu sauras ce qu'est l'épilepsie, en quoi consiste le "stress" et comment on peut le combattre. Nous te donnerons également quelques règles simples de relaxation corporelle et mentale au moyen du yoga.



M 6350 - 43 - 29,00 F
195 FB - $ 5.95